

CO-05. MODIFICACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES EN UN JUGADOR DE BALONCESTO PROFESIONAL: INTERVENCIÓN A LARGO PLAZO

Bonfanti N, Lorenzo Calvo A, Gómez Ruano MA.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) Universidad Politécnica de Madrid (UPM). Madrid.

Introducción: El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y el Comité Olímpico Internacional sostienen que el rendimiento deportivo se mejora con una nutrición óptima. Afirman también que no existe un control nutricional riguroso de los deportistas profesionales, resultando indispensable la inclusión de un nutricionista deportivo en el cuerpo técnico de cada equipo. La evidencia científica muestra un patrón de hábitos nutricionales inadecuados entre deportistas individuales y, aunque los datos son más limitados para deportes de equipo, en especial para baloncesto, el patrón de inadecuación es similar (Ziegler 2001; Farajian 2004; Gibson 2011). En España, sólo un estudio analizó las prácticas nutricionales de jugadores de baloncesto profesional (Schröder 2004) destacando la inadecuación de las mismas. Por lo tanto, los objetivos del presente estudio son: a) describir los hábitos nutricionales de un jugador de baloncesto profesional, b) realizar una intervención nutricional a largo plazo por un nutricionista deportivo y c) valorar si ésta conduce al cumplimiento de las recomendaciones nutricionales.

Material y métodos: Se realizó un estudio de caso con un jugador profesional de baloncesto de la liga ACB (pívot), sano, inglés, 24 años, 111,4 Kg de peso (P) y 2,11 m de altura.

Antes y después de la intervención: se le realizó un estudio antropométrico (ISAK) y se le solicitó que completara un cuestionario de conocimientos de nutrición deportiva (Reilly y Maughan 2007) y un registro alimentario de 7 días consecutivos (pesada y medidas caseras) para valorar su ingesta nutricional. Recibió intervención personalizada durante 3 meses por una nutricionista deportiva, en período competitivo, con frecuencia semanal, a fin de adecuar sus hábitos nutricionales a las recomendaciones (ACSM 2009; Burke 2002 y 2007).

Resultados: El jugador presentaba un déficit calórico de 820 Kcal (3980 vs. 4800 Kcal/día) que se incrementó 270 Kcal/día post-intervención. El consumo de carbohidratos era insuficiente (3,7 g vs. 5 g/Kg Peso (P)/día –mínimo-) alcanzando el mínimo recomendado post-intervención (5,1 g/Kg P/día). La ingesta proteica no varió (1,4 g/Kg P/día) encontrándose dentro del rango recomendado (1,2-1,6 g/Kg P/día). El consumo de grasa total alcanzaba el límite máximo (35% del valor calórico total -VCT-) y la grasa saturada (AGS) era excesiva (11% vs. <10% del VCT). Ambas disminuyeron post-intervención hasta el 26% y 8% del VCT respectivamente. El consumo de alcohol era excesivo (43g vs. 20g etanol/día) y se normalizó en 10 g/día post-intervención.

Conclusiones: Una intervención nutricional personalizada de 3 meses mejora los hábitos de un jugador profesional de baloncesto adecuando su consumo de carbohidratos, grasa total, AGS y etanol a las recomendaciones nutricionales. En futuras investigaciones será preciso prolongar la intervención nutricional y analizar la relación entre los cambios de hábitos nutricionales con el rendimiento deportivo del jugador.

Palabras clave: Intervención nutricional. Baloncesto profesional. Hábitos nutricionales.